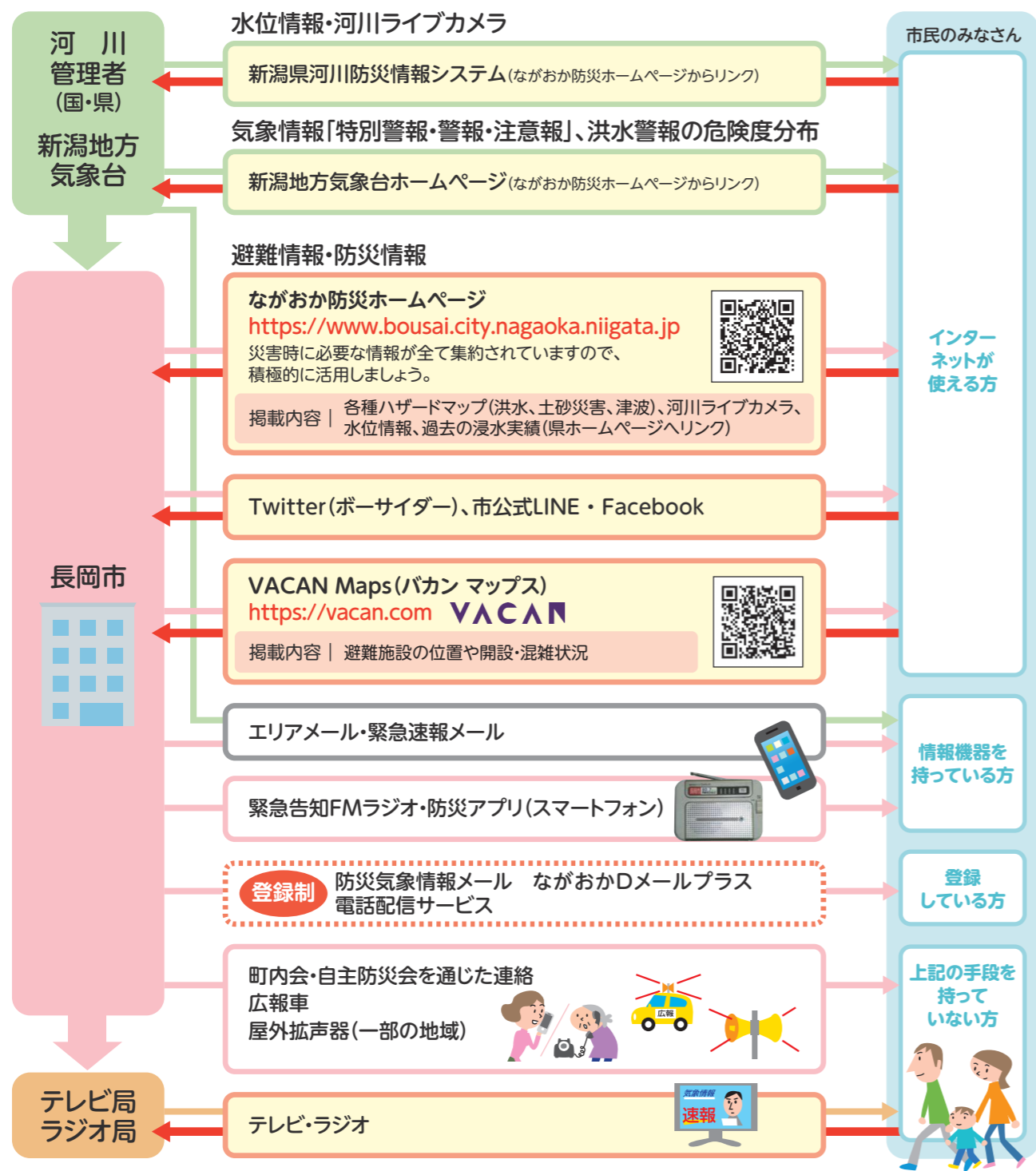


# 情報の伝わり方・受け取り方（情報収集の方法）

市は様々な手段で情報を発信します。中には、自ら収集できる情報もあります。市からの情報を待つだけでなく、自ら積極的に情報を集め、早めの避難行動を心がけましょう。

← この矢印は自ら収集できる情報です



- 登録制**
- 防災気象情報メール … 河川の水位情報、気象情報、地震情報、津波情報など
  - ながおかDメールプラス … 市からの注意喚起情報・避難情報など
  - 電話配信サービス … 市からの避難情報
- メール・電話の登録方法  
市外に住む方でも登録ができ、離れて暮らす家族の避難支援に活用できます。

登録方法は「ながおか防災ホームページ」で確認するか、危機管理防災本部 ☎39-2262 へお問合せください。

インターネットが使えない方は、テレビやラジオで情報を収集しましょう。テレビは、リモコンの「dボタン」を押すと最新の気象・水位・避難情報を確認できます。



# 災害から身を守るための備えと行動 自助

災害による被害を最小限に抑えるためには、自分や家族で取り組む「自助」、地域の方々の助け合いによる「共助」、自助と共助を行政が支える「公助」が重要です。その中で最も基本となるのは、自ら行う「自助」です。

掲載している内容は、あくまで目安です。一人ひとりで状況が異なるため、自分に何が必要なのかをしっかりと考え、「自らの命は自らが守る」意識のもとに、自らの判断で行動しましょう。

## 自助1 日頃の備え

### 家族で話し合い



ハザードマップを使って、家族で避難先や避難経路など災害時の行動を確認しておきましょう。また、ながおか防災ホームページに掲載している「わが家の防災タイムライン」を使って、家族構成に合わせたオリジナルの避難行動を決めておきましょう。

### 屋内安全確保は十分な備えを

1階が浸水した場合、電気・ガス・水道などのライフラインが長期間使用できない場合があります。屋内安全確保を行う場合は、十分な物資の備蓄が必要です。「在宅避難の手引き」を参考に準備しておきましょう。

屋内安全確保 → P3参照

## 非常持ち出し品・備蓄品の準備

避難先で必要なものは自宅から持ち出すことが基本です。下記を参考に準備しておきましょう。また、備蓄品は浸水すると使えなくなるので、浸水しない自宅の上の階などに保管しましょう。



### 非常持ち出し品

**非常食**  
 水  
 食料

**衣類など**  
 ヘルメット  
 マスク  
 眼鏡  
 コンタクトレンズ  
 雨具

**防災用品**  
 携帯ラジオ  
 懐中電灯  
 乾電池  
 充電器(手回し含む)

**救急医療品**  
 常備薬  
 簡単な救急セット  
 現金  
 健康保険証  
 通帳・印鑑  
 身分証明書

**リュックサックなどにに入れて保管!**

下着・靴下  
 タオル  
 毛布  
 生理用品  
 おむつ  
 内履き

筆記用具 (ボールペン・メモ用紙)  
 ポリ袋  
 レジャーシート  
 ロープ

パール  
 テント  
 防水シート  
 携帯トイレ

ウェットティッシュ  
 お薬手帳

**貴重品**

現金  
 健康保険証  
 通帳・印鑑  
 身分証明書

### 備蓄品

少なくとも3日分、できれば1週間分準備!

**食料など**  
 水  
 食料  
 缶切り  
 紙皿・割り箸・ラップ・卓上コンロ・ガスボンベ

**衣類など**  
 下着類  
 衣類  
 防寒着  
 毛布または寝袋  
 使い捨てカイロや解熱シップ

**日用品**  
 ライター・ろうそく  
 乾電池  
 トイレトペーパー  
 携帯トイレ



人が集まる場所へ避難する際は、マスクや消毒液など感染症対策グッズをお忘れなく

## 家族構成などに合わせて必要なもの

### 乳幼児

ミルク(粉・液体)、哺乳瓶、おむつ、離乳食、スプーン、清浄綿、おんぶひもなど

### 妊婦

脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯、清浄綿、新生児用品、母子手帳など

### 要介護者

おむつ、ティッシュ、補助具の予備、常備薬、障害者手帳など

### ペット

ペット用フード、水、キャリーバッグ、リード、ケージ、ペット用トイレ用品など

### 自助2 情報収集・避難判断

#### 最新の気象情報を確認

大雨の予報が出ているときや、雨が降り続くときは、テレビやインターネットなどで最新の気象情報を確認し、いつでも避難できる準備を整えましょう。

避難判断 →P4参照

情報収集 →P19参照



#### 正確な情報を収集

災害時はデマや根拠のないうわさが生まれやすくなります。行政や報道機関が発信する正確な情報を収集しましょう。

情報収集 →P19参照



#### やってはいけないこと

河川の状況を確認に行くことは大変危険です。確認したい場合は、ながおか防災ホームページの水位情報や河川ライブカメラを活用しましょう。

情報収集 →P19参照



#### 収集した情報をもとに避難判断

自ら収集した情報や市からの避難情報をもとに適切な避難行動をとります。立ち退き避難をする際は、できる限り隣近所に避難することを伝えましょう。

避難行動 →P3参照

避難判断 →P4参照



### 自助3 避難の心得

#### 避難は早めに

避難は自発的に早めに行いましょう。車での避難は、渋滞や緊急車両の通行の妨げにならないよう、市からの避難情報が発令される前に行いましょう。

避難判断 →P4参照



#### 立ち退き避難は動きやすい服装、運動靴で

立ち退き避難はなるべく安全な明いうちに徒歩で行いましょう。長靴は水が入ると動けなくなるため運動靴で避難しましょう。



#### 万が一、逃げ遅れたら

50cm(大人のひざ程度)の水深があると大人でも歩行が困難となります。水深が深い場合は、自宅や建物の高いところに階段を使って避難しましょう。



#### 開設している避難場所を確認

市の避難場所に避難する場合は、開設している施設を防災ホームページやテレビのデータ放送(dボタン)などで確認しましょう。

情報収集 →P19参照



#### 危険な場所は避けて避難

増水した河川の堤防や橋、地下道、土砂災害警戒区域などは危険です。事前に確認した安全な経路で避難しましょう。

避難行動 →P3参照



#### 自宅に取り残されたら

自宅の最も高い階まで浸水してきた場合は、ライフジャケットや浮き輪を装着し、救助を待ちましょう。



## 地域で避難の協力・助け合い 共助

災害時は、市や消防などの避難支援・救助活動まで一定の時間を要します。その場合、真っ先に駆けつけて助け合うことができるのは近所の方々です。「自分たちの地域は自分たちで守る」という基本的な考えのもと、自主防災会・町内会・民生委員などが連携し、地域で避難の協力・助け合いを行いましょう。

### 共助1 日頃の備え

#### 地域で助け合える関係をつくりましょう

日頃から隣近所の方とあいさつや地域の活動を通じて、気軽に話や相談ができる関係をつくりましょう。

#### 避難訓練を実施しましょう

地域の防災リーダーである中越市民防災安全士が、地域の防災訓練等の支援を行っています。

災害が起きたときに地域で協力して活動できるよう、定期的に訓練を実施して経験を積みましょう。

問い合わせ：中越市民防災安全士会 ☎77-3918

#### 災害時に支援を必要とする方々があります

市では、視覚障害者と外国人向けの洪水ハザードマップを作成しています。



##### 要配慮者

高齢者、障害者、乳幼児、妊産婦、外国人  
その他の特に配慮を要する方

##### 避難行動要支援者

要配慮者のうち、自ら避難することが困難でその円滑かつ迅速な避難の確保を図るため特に支援を要する方

避難行動要支援者の話を聞いて支援の内容を決めましょう。特に右の3つがポイントです。

- 誰が支援するか(複数人の支援者、班で支援等)
  - どうやって避難情報を伝達し安否確認を行うかを決めよう。特に
  - 個別計画の作成(個別の支援方法を定める)
- ▶ 地域の実情に応じて作成する ▶ 話し合ってから作成する  
▶ できることから始める ▶ 定期的に見直す

##### 避難支援ガイドブックを参考に

避難行動要支援者の支援手順や参考事例をまとめたもの  
問い合わせ：福祉総務課 ☎39-2217

### 共助2 情報収集と伝達・避難判断

#### 隣近所で災害情報の共有

地域で災害情報を収集・共有し、支援が必要な方に伝えましょう。聴覚障害をお持ちの方には手話や筆談、身振り手振りで伝えるなど対応を工夫しましょう。

情報収集 →P19参照



#### 地域で避難判断

地域で収集した情報や市からの避難情報をもとに避難の声が行いましょう。危険が高まるにつれて避難が難しくなるため、早めの声掛けが重要です。

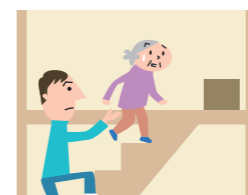
避難判断 →P4参照



### 共助3 避難支援・避難生活

#### 安否確認・避難支援

避難行動要支援者への電話や個別訪問により安否確認を行いましょう。また、状況や要望に基づき、可能な範囲で避難支援を行いましょう。



#### 避難は複数で、お互い助け合って

一人での避難は危険を伴います。何かあった場合に助け合えるよう複数人で避難しましょう。また、子どもやお年寄り、身体の不自由な方の避難に協力しましょう。



#### みんなで協力 避難生活

市の避難施設での避難生活は、市職員、施設管理者(学校関係者など)、避難者の協働により行います。性別を問わず、多様な方々で話し合い、生活ルールの決定や要配慮者への支援、避難者数の把握、物資の配布など、助け合いや譲り合いの気持ちを忘れずに、円滑な避難生活を目指しましょう。

